

潜力量



[潜力量 下载链接1](#)

著者:[英] 范恩

出版者:机械工业出版社

出版时间:2015-8-25

装帧:精装

isbn:9787111510192

这是一本管理类的书。作者艾伦范恩在书中提供了帮助企业员工提升表现的教练方法——GROW模型。此模型由四个步骤组成，每个步骤的英文单词首字母组成了GROW这个词：目标（Goal）：我们想做的事；现状（Reality）：我们所面对的状况；方案（Options）：我们如何从现状到目标；行动（WayForward）：我们想采取的行动。作为管理者，想要提升员工的绩效表现，首先需要确立目标，然后反观现状，为员工消除干扰，创造能够让他们专注的环境，只有这样，员工的绩效才能有大幅度的提升。

作者介绍:

艾伦范恩（Alan Fine）

InsideOut发展公司总裁。该公司为众多世界500强企业提供培训课程、高阶教练以及组织咨询服务。

艾伦是教练领域使用最为广泛的GROW模型的开发者之一，他提出改善表现的独特方法被众多世界500强企业所采用，包括IBM、美国太空总署、可口可乐、GAP等。

丽贝卡梅里尔（Rebecca R. Merrill）

多部畅销作品的共同作者，曾与史蒂芬柯维合著《要事第一》（First things first）。

目录: 目录

推荐序

译者序

前言

**部分 规范与原则

为什么获得更多知识并不是成为一名优秀的经理、高管、员工和父母的关键方法？

第1章

顿悟 // 2

由外到内 // 4

由内到外 // 7

180度大转变 // 10

三种表现落差 // 12

从网球场到全球各大公司 // 13

问题与思考 // 14

如何利用“知识、信念、热情和专注”来创造高水平表现？如何释放自己的“知识、信念、热情和专注”？

第2章

表现的本质 // 16

表现模型 // 17

信念、热情和专注的来源 // 18

他人的指令对我们的影响 // 21

释放信念、热情和专注 // 22

信念 // 24

热情 // 28

专注 // 30

三要素都需要 // 33

结论 // 34

问题与思考 // 34

什么因素阻碍了人们表现的大幅提升？如何消除这些阻碍？

第3章

消除干扰 // 36

恐惧的干扰 // 37

创造专注 // 40

专注的重要影响 // 45

问题与思考 // 47

第二部分 流程

用一个简单的流程就可以创造专注、加快决策速度并提升人们在人生各个方面的表现。

第4章

利用GROW模型创造专注 // 50

GROW模型 // 51

克服公开演讲的恐惧 // 54

| | |
|--------------------------------|--------|
| GROW模型的其他应用 | // 56 |
| GROW模型的问题列表 | // 58 |
| 避免常见的错误 | // 61 |
| 问题与思考 | // 64 |
| 如何“教练”员工、运动员、孩子、学生以及其他实现突破型表现？ | 第5章 |
| 突破型教练对话 | // 65 |
| 少即是多 | // 66 |
| 什么是教练？ | // 68 |
| “由内到外”的方法 | // 70 |
| 教练的责任 | // 74 |
| “由内到外”的教练对话 | // 76 |
| 另一个突破型对话案例：金妮的新工作 | // 82 |
| 不同以往的高水平表现 | // 95 |
| 问题与思考 | // 97 |
| 如何让没有意愿的参与者参与到教练对话中，进而改善表现？ | |
| 第6章 | |
| 参与型教练对话 | // 99 |
| 参与型对话 | // 101 |
| 对话变得困难的原因 | // 102 |
| 什么造成了教练的干扰 | // 105 |
| 为参与型对话做准备 | // 107 |
| 进行一场参与型对话 | // 111 |
| 屡次晚交的月度报告 | // 112 |
| 我们现在没法谈—我有工作要做！ | // 117 |
| 让孩子清理房间 | // 120 |
| 向上教练 | // 121 |
| 给予反馈 | // 124 |
| 常见错误 | // 128 |
| 教练的信念 | // 132 |
| 问题与思考 | // 134 |
| 如何利用“由内到外”的方法来帮助团队和组织来改善绩效？ | |
| 第7章 | |
| “由内到外”方法在团队和组织里的应用 | // 135 |
| 一说二做三沟通（SayDoCoTM）：高绩效文化的核心 | // 136 |
| 在团队中运用GROW模型 | // 139 |
| 面对一群敌对的员工 | // 145 |
| 在员工的差异和团队协同之间搭起桥梁 | // 146 |
| 作为领导力和管理工具的框架 | // 148 |
| 创造整个组织的关注 | // 149 |
| 团队层面 | // 150 |
| 个人层面 | // 150 |
| 具备信念、热情和专注的组织 | // 151 |
| 问题与思考 | // 152 |
| 第三部分 实践 | |
| 如何在不同的情况中运用“由内到外”的方法？ | |
| 第8章 | |
| 应用案例分享 | // 154 |
| 案例1：15分钟解决方案：授权员工 | // 154 |
| 案例2：小孩子也知道干扰 | // 155 |
| 案例3：将GROW模型应用于棒球方面 | // 156 |
| 案例4：专注在平衡木的末端 | // 158 |
| 案例5：帮两岁的孩子找到奶嘴 | // 159 |
| 案例6：从批评者到贡献者 | // 160 |
| 案例7：81岁老奶奶的艰难选择 | // 162 |

案例8：我再也不背猴子了 // 163
案例9：留住一个有潜质的厨师 // 164
案例10：为孩子找到平衡学习和音乐的更好办法 // 165
案例11：治疗女儿的厌食症 // 166
案例12：面对阿尔茨海默症 // 168
案例13：压力更少，成绩更好 // 170
案例14：我该和谁交往 // 171
案例15：留住客户，避免官司 // 172
案例16：帮无助的朋友找到希望 // 174
案例17：台阶上的男孩 // 175
后记 // 177
问题与思考 // 177
一些常见的问题及解答。
第9章
当……时，你该怎么做 // 178
培养责任感 // 178
管理自己的干扰 // 182
遵循流程 // 185
与团队合作 // 190
*后的提示 // 192
为何我对“由内到外”方法如此有热情？
第10章
专注和热情背后的信念 // 193
你要自己行动 // 196
附录A
经理的GROW笔记 // 198
附录B
“由内到外”方法的应用工具箱 // 203
致谢 // 208
关于作者 // 210
GROW模型的历史 // 212
关于InsideOut发展公司 // 213
参考文献 // 214
• • • • • ([收起](#))

[潜力量_下载链接1](#)

标签

个人提升

教练

教练技术

思维

沟通

管理

个人管理

解决问题

评论

如何忍住说出「应该这么做 blabla」？ GROW

GROW模型是教练技术中使用最广泛，认可度最高的模型，本书是该模型的发明人之一的书。另外，译者好像也是做培训相关工作的，所以翻译的也比较到位，所以推荐！

很棒的教练技术

GROW模型发明者Alan的著作。教练的重点不在于提供额外的知识，而在于激发执行者与生俱来的但是被干扰因素压抑的信念、热情和专注。（3F=faith, fire, focus）但是在商业教练中，必须了解知识是教练的基础，有意无意，作者在这点上模糊了。

二刷，尝试用输出倒逼阅读的第二本，加油啊

利用grow模型能简单轻松的解决任何问题，关键要减少干扰专注核心不断实践。

和原则一起食用风味更佳，如果你和我一样觉得“道理都懂，就是过不好这生”那一定要花一下午时间下这本书。以前想着老想着multitask，结果啥事做不到极致，现在才知道专注才是最可贵的～（老外真的好喜欢拼字游戏哦）

讲真这书就是教你使用科学的流程模型去解决问题，而这个流程模型就是GROW，其实说穿了就是集中精力，排除一切干扰去完成你的目标

局限只存在于我们自己的内心.

懂得了很多道理，却不过不好一生？

模型狂魔

很实用的一本

少有的有干货有技术含量的一本书，值得反复咀嚼，五星推荐！

之前误判了，这本书讲的是教练技术的，还不错。

很快的读过了，好方法。并实践了。1对1时还能用。1对2人时使用失败。还需要精练

本书最有价值的部分是对“心流”术语的引用阐释，让人对时间管理的思考又生出了新维度。但从整体来看，本书论述的十分想当然，属于自圆其说的管理实践，不具备太有效的参考意义。

说到底都是充分沟通的问题～

看的非常的充饥，书里面的内容未来是核心能力的重要支点。

grow模型挺好的，在任何场景都可以运用。这个模型帮你制作了一个框架，对于初级者，你只需要把每个步骤里的因素填写进去就好，然后根据每一步指示就行操作就可以了。grow模型虽然提供了基础构架，但是其中的每一步：目标，现状，方案，行动。又可以细分为很多，每一个小的里面又可以再次细分为这四个。只要能够熟练的运用grow模型，就会事半功倍，如果在这个基础上能够提炼出自己的一套说辞和逻辑，使之成为自己“万能公式”，信手拈来，就算是出师了。

干货太多，非常非常实用，手把手带你成为一名优秀教练！值得n刷！

[潜力量_下载链接1](#)

书评

这本书一年多前看的，GROW很好用，咨询，个人发展，团队发展等等都有结合，看到全书更深入的介绍，让人受益匪浅。其中关于Goal Setting的部分，我还现学现用过一次，取得了不错的效果。其实书本的内容还是重在实践，尤其是此类书籍关键都是在运用，怎么通过流程通过一个一个...

[潜力量_下载链接1](#)